Hola Diego, gracias por tomarte el tiempo de responder con tanta sinceridad y profundidad. Lo que escribiste me pareció muy valiente, muy honesto... y sobre todo muy consciente. Ya no estás operando solo con impulsos: estás operando con reflexión, y eso es un gran paso.

Me alegra mucho que hayas decidido volver a demo para entrenar la incomodidad. No lo veas como un retroceso, sino como una **etapa de entrenamiento consciente**. Como cuando un atleta profesional decide volver a practicar lo básico para pulir su técnica. Eso hacen los que de verdad quieren ser grandes en lo que hacen.

También me pareció muy acertado que no quieras implementar aún la regla del runner. Esa decisión muestra algo muy valioso: criterio para no adelantarte. Saber decir "aún no estoy listo" es parte del proceso de madurez. No todo se soluciona con más reglas; a veces el verdadero progreso está en simplificar.

Sobre las consecuencias que estás creando, y en especial lo que compartiste del trade que no tomaste por distracción, te felicito por extraer una lección tan clara. El dolor que viene de romper la concentración duele, sí, pero ese dolor puede ser constructivo si se transforma en nuevas normas como la que tú mismo planteaste. Eso es crecer.

Y ahora, sobre lo que preguntas al final... Sí, claro que me ha pasado. Y también lo he visto muchas veces en otros traders. Esa sensación de haber tenido momentos de total claridad, de lucidez, de operar en flow... y luego sentir que te apagaron la luz. Es desconcertante. Sientes que perdiste el norte.

Cuando me pasa eso, hay un ejercicio que me funciona muchísimo: vuelvo a revisar mis propios charts de esos días de lucidez, pero lo hago a fondo. No solo veo los trades ganadores por resultado, sino que estudio el contexto en el que se dieron, qué estaba haciendo bien, cómo estaba leyendo el mercado, qué decisiones tomaba, qué evitaba, cuánta paciencia tenía, cómo era la estructura en la que operaba, etc.

Busco los puntos comunes entre esos buenos trades y los documento. Eso me permite racionalizar con claridad qué condiciones debe cumplir un trade para ser ejecutado con confianza y todo eso lo escribo en papel o en mi diario de trading, para asentar esas ideas, no solo pensarlas al aire.

Algo más que me ha ayudado mucho y que te recomiendo integrar desde ya: asegúrate de capturar también tu estado emocional y psicológico en tu journal, no solo el análisis técnico. ¿Cómo te sentías ese día? ¿Estabas calmado, ansioso, motivado, disperso? ¿Qué hiciste antes de operar? ¿Qué pensamientos pasaban por tu cabeza? ¿En qué momento te desconectaste o fluiste mejor? Todo eso te da pistas para luego reconectar con ese estado mental óptimo cuando lo necesites en el futuro. No se trata solo de mirar los trades, **sino de entender al trader que fuiste ese día.**

Así que sí, Diego, no estás retrocediendo. Estás atravesando una fase de transición que muchos evitamos o negamos, pero que es justamente donde ocurre el salto. La inspiración inicial no es suficiente para sostener una carrera. La verdadera claridad llega cuando aprendes a operar bien incluso cuando no te sientes al 100%. **Esa es la diferencia entre operar desde la inspiración... y operar desde la convicción.**

Sigue firme. Esto que estás atravesando es incómodo, pero es muchísimo más valioso que cualquier semana de ganancias. Aquí es donde se está formando el trader que tú sabes que puedes ser.

Un fuerte abrazo,

Oscar